

Viikonloppukurssi Joogaopistolla 16.—18.9.2022

53. Elämän värit

Ohjaajat: Susanna Pakula, Ritva Ylönen ja Taina Isotalo

Kurssiohjelma

pe	17.00	Saapuminen opistolle. TERVETULOA!
	18.00	Päivällinen
	19.15	Tervetuloa opistolle / Joogaharjoitus
la	6.00	Aamusadhana tai
	7.30	Joogaharjoitus
	9.00	Aamiainen
	10.30	Elämän värit - I osa; pieniä harjoituksia
	13.00	Lounas
		Vapaata aikaa, ulkoilua, seurustelua
	16.00	Elämän värit - II osa; jooga- tai meditaatioharjoitus
	18.00	Päivällinen
	19.00	Savusauna
su	6.00	Aamusadhana tai
	7.30	Joogaharjoitus
	8.30	Aamiainen karmajooga
	10.00	Yhteenveto – ajatuksia ja kokemuksia; meditaatioharjoitus
	12.00	Lounas

HYVÄÄ KOTIMATKAA!

P.S. Aamusadhanaa varten ota mukaan vaalea, luonnonkuituinen huivi, pipa tai muu päähine.